

Capítulo 1

Arte y práctica del hatha yoga

El yoga es la búsqueda del ser humano para rememorar su verdadera naturaleza, nuestro yo más profundo. Desde los albores de la historia, el ser humano ha deseado trascender la condición humana, ir más allá de la conciencia ordinaria. Preguntas fundamentales como **¿Quién soy?** y **¿Para qué estoy aquí?** han guiado los anhelos espirituales de la humanidad durante milenios. En el corazón de todo ser humano reside el deseo más profundo de conectarse con algo superior a uno mismo, encontrar un sentido de pertenencia y significado de la vida. En el centro de este anhelo está el deseo humano más básico, el de la felicidad que trasciende culturas y épocas. Todo ser humano desea encontrar la felicidad.



La respiración nasal alterna requiere una sencilla técnica para regular el paso del aire a través de una narina cada vez. Para experimentar esta técnica, colocamos la palma de la mano derecha cara arriba. Flexionamos índice y dedo medio de modo que contacten con la palma en la base del pulgar. El pulgar se mantiene extendido y libre (figura 1.1a). Utilizaremos el pulgar para cerrar la narina derecha y los otros dos dedos para cerrar la narina izquierda.

La técnica de nadi shodhana es la siguiente:



Figura 1.1a

1 Poner la mano derecha de la forma descrita en la imagen. Empezar con una inspiración profunda.



Figura 1.1b

2 Cerrar la narina izquierda con el dedo anular y espirar completamente a través de la narina derecha (figura 1.1b).

El lugar que elegimos para hacer nuestra meditación es importante. Es la forma en la que veneramos el ritual de nuestra meditación y a nosotros mismos. Seleccionamos un lugar sagrado para apoyar nuestra meditación con el mismo respeto con el que tratamos aquellas cosas que tienen importancia para nosotros. Lo más relevante es que el lugar elegido nos ayude a transportarnos a un lugar sagrado dentro de nosotros mismos.

Asimismo, tiene mucho poder el volver al mismo lugar cada vez que nos sentamos para meditar. La práctica continuada creará una energía en nuestro lugar, estableciendo una vibración potente y pacificadora. El lugar ideal es un cuarto que no tenga otro objetivo (excepto posiblemente practicar hatha yoga). Si no es posible destinar todo un cuarto a la meditación, debemos seleccionar un rincón de una habitación en la que no haya distracciones.

Una propuesta maravillosa es acondicionar una especie de altar en el espacio destinado a la meditación. Un altar puede transformar nuestro espacio de meditación porque crea un sentido de ritual. Y el ritual nos conduce directamente a nuestro corazón, porque sirve para recordarnos lo que es importante. En nuestro altar podemos poner todo lo que queramos, siempre y cuando signifique algo para nosotros. Como no hay normas, podemos ser creativos. Podemos colocar cosas como velas, inciensos, imágenes de maestros u otros, figuras de deidades o grandes seres. Estos objetos elevarán nuestros sentidos y establecerán una energía pura. Las flores pueden ser una ofrenda a nuestra deidad preferida o simplemente nos pueden invitar a abrir nuestro corazón.

¿Cuándo meditar?

Los mejores momentos para meditar son antes del amanecer y después de la puesta del sol. Son los momentos en los que la naturaleza ralentiza su actividad, los pájaros están callados y los animales no están agitados. Como estamos conectados con el mundo natural, nuestras mentes y cuerpos también están en calma en estos momentos, aunque sigamos en alerta. La constancia crea una práctica de meditación fuerte y útil.



Nuestra práctica de meditación puede ser un excelente complemento para la práctica de las asanas. Si empezamos o terminamos los ejercicios con 5 a 10 minutos de meditación, podremos observar cómo ambas prácticas se benefician. Sea como sea, es recomendable que la práctica de la meditación sea regular. Aunque sólo sean de 5 a 10 minutos cada día, podremos constatar resultados positivos en nuestro estado y nuestra claridad mental.

Posiciones para la meditación

La posición clásica para la meditación es sentarse en el suelo con las piernas cruzadas.

Se da preferencia a las posiciones sentadas, porque permiten al que medita estar acomodado confortablemente durante períodos prolongados. Una asana común de meditación que permite

Capítulo 2

Posturas de pie

Las posturas de pie constituyen el tipo más esencial de todas las asanas, porque conforman el fundamento de la práctica al establecer el trabajo básico para poder realizar posturas más avanzadas. Ayudan a incrementar la fuerza, la potencia y la estabilidad de las piernas. Además, favorecen el correcto desarrollo de digestión, circulación, movilidad y conciencia espacial. A lo largo de una serie de posturas de pie, corazón y pulmones desintoxicarán activamente la sangre. Al efectuar dichas posturas, el sistema nervioso se aislará mejor, con lo que nos encontraremos renovados, atentos y centrados.



El perro mirando hacia abajo

Adho Mukha Svanasana

Contrapostura

- ▶ Postura del niño (Balasana)

Drishti

- ▶ En el suelo
- ▶ Entre los pies

Beneficios físicos

- ▶ Mejora la digestión
- ▶ Alivia el insomnio, las molestias menstruales y menopáusicas y el dolor lumbar
- ▶ Refuerza brazos, piernas y torso
- ▶ Estira palmas, pecho, espalda, isquiotibiales, pantorrillas y pies
- ▶ Aporta energía al organismo

Beneficios mentales

- ▶ Mejora la concentración
- ▶ Desarrolla la fuerza de voluntad
- ▶ Estimula la mente
- ▶ Reduce el estrés y la ansiedad leve

Contraindicaciones

- ▶ Síndrome del túnel carpiano
- ▶ Hipertensión
- ▶ Cefaleas



1 Colocarse a cuatro patas, situando las manos directamente debajo de los hombros. Separar uniformemente los dedos y enraizarse en el suelo por los cuatro bordes de la mano. “Enraizarse” significa extenderse energéticamente hacia abajo como un árbol emitiendo raíces hacia el interior de la tierra. Inspirar y tirar muscularmente desde las manos hacia los hombros. Manteniendo los brazos firmes y rectos, espirar y centrar los omóplatos en la espalda.



2 Manteniendo la acción del paso 1, inspirar, levantar la cadera y alargar hacia atrás la columna vertebral y la cadera.

Extensión lateral intensa

Parsvottanasana

Contrapostura

- ▶ Inclínación anterior del pie o pinza del pie (Uttanasana)

Drishti

- ▶ Hacia arriba
- ▶ Hacia delante, sobre la espinilla

Beneficios físicos

- ▶ Abre el pecho
- ▶ Alarga los flancos del cuerpo
- ▶ Refuerza pies, tobillos, espinillas, rodillas y muslos
- ▶ Libera las caderas
- ▶ Estira los isquiotibiales
- ▶ Mejora la digestión y la circulación
- ▶ Estimula las glándulas tiroideas y paratiroides
- ▶ Tonifica los órganos abdominales
- ▶ Elonga la columna vertebral
- ▶ Mejora el equilibrio

Beneficios mentales

- ▶ Aumenta la claridad de pensamiento
- ▶ Reduce el estrés

Contraindicaciones

- ▶ Hipotensión
- ▶ Embarazo



1 Colocación en postura de montaña o tadasana (véase página 28), con los pies paralelos y separados la anchura de la cadera.

Retroceder las cabezas de los huesos de los brazos, empujar las manos hacia delante detrás del corazón y abrir el pecho.



Levantar la cintura y alargar el lado del cuerpo.

Otra opción es sostener los antebrazos detrás de la espalda.



2 Inspirar y doblar los codos, juntando las palmas de las manos detrás de la espalda con los dedos apuntando hacia arriba. Espirar y deslizar las manos plegadas hacia arriba entre los omóplatos.

Capítulo 3

Posturas de balanceo

Las posturas de balanceo requieren una gran capacidad de enfoque, potencia y resistencia. Desarrollan el aplomo, la agilidad, la coordinación y la concentración. Exigen que nos introduzcamos en nuestros músculos centrales y por tanto en nuestra conciencia interna. Se trata de posturas reforzadoras en las que se crea tono muscular y es esencial llevar una alineación precisa. La práctica regular de las posturas de balanceo presentada en este capítulo nos ayuda a desarrollar un mayor control sobre el cuerpo.



El árbol

Vrksasana

Contrapostura

- ▶ Inclínación anterior de pie (Uttasana)

Drishti

- ▶ Al frente
- ▶ Hacia arriba

Beneficios físicos

- ▶ Remedia los pies planos
- ▶ Refuerza pies, tobillos, pantorrillas y muslos
- ▶ Estira la columna vertebral
- ▶ Mejora el equilibrio
- ▶ Abre hombros, pecho, espalda y caderas
- ▶ Mejora la circulación

Beneficios mentales

- ▶ Calma la mente
- ▶ Cultiva el aplomo y la concentración

Contraindicaciones

- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Hipertensión (mantener las manos por debajo del nivel del corazón)



1 Posición en Tadasana (véase página 28).



2 Separar los dedos de los pies y enraizarse a través de los cuatro bordes de los pies. Inspirar, tirar desde los pies hacia el centro de la pelvis y apretar juntando las piernas. Centrarse en un punto situado enfrente. Inspirar manteniendo la pierna izquierda fuerte y estable, doblar la pierna derecha y colocar el pie derecho contra la parte interna del muslo izquierdo. Juntar las palmas frente al corazón.

La media luna

Ardha Chandrasana

Contrapostura

- ▶ Inclínación anterior de pie (Uttanasana)

Drishti

- ▶ Encima de la punta de los dedos
- ▶ Al frente
- ▶ Al suelo

Beneficios físicos

- ▶ Mejora la circulación
- ▶ Incrementa la energía de la columna vertebral y la zona lumbar
- ▶ Refuerza arcos, tobillos, rodillas y muslos
- ▶ Estira los isquiotibiales
- ▶ Abre pecho y caderas
- ▶ Elonga la columna vertebral
- ▶ Alivia el malestar menstrual y la ciática
- ▶ Mejora el equilibrio y la coordinación

Beneficios mentales

- ▶ Desarrolla la concentración
- ▶ Desarrolla la fuerza de voluntad
- ▶ Estimula la mente
- ▶ Alivia el estrés

Contraindicaciones

- ▶ Lesiones de rodilla
- ▶ Lesiones de cuello/nuca (mantener la vista hacia delante y al suelo)
- ▶ Hipotensión
- ▶ Vértigo



1 Posición en Tadasana (véase página 28).



2 Separar ampliamente los pies. Inspirar y extender los brazos hacia los lados.

Capítulo 4

Posturas de balanceo de brazos



Las posturas de balanceo de brazos son grandes estructuradoras de la fuerza interior, la confianza y el coraje. Al igual que las posturas de pie, incrementan el vigor y la alerta mental. Al igual que las posturas de balanceo, precisan de potencia y resistencia. Estas complicadas posturas refuerzan todo el organismo, sobre todo manos, brazos, hombros y abdomen central. Para tener éxito en las posturas de balanceo de brazos no es necesario dominar con anterioridad todas las posturas. Simplemente con intentar ejecutarlas con una alineación correcta podemos experimentar tanto cambios musculares como energéticos en nuestro organismo. Observaremos que podemos progresar hacia la postura final obteniendo beneficios a lo largo del camino.

Plano lateral inclinado o de Vasistha

Vasisthasana

Contrapostura

- ▶ Pose del niño (Balasana)

Drishti

- ▶ Hacia arriba hacia las manos elevadas
- ▶ Al frente
- ▶ Hacia abajo, hacia la base de las manos

Beneficios físicos

- ▶ Mejora el equilibrio
- ▶ Incrementa la potencia central
- ▶ Refuerza piernas, brazos, hombros y muñecas
- ▶ Estira las muñecas
- ▶ Estira la columna vertebral

Beneficios mentales

- ▶ Mejora la concentración
- ▶ Desarrolla la concentración

Contraindicaciones

- ▶ Lesiones de muñeca, codo u hombro
- ▶ Síndrome del túnel carpiano
- ▶ Tendinitis



1 Iniciar en la postura del perro mirando hacia abajo (véase página 30).



Manteniendo el brazo derecho en ángulo recto con el torso, separar los dedos, presionar los nudillos hacia abajo y tirar hacia arriba desde la muñeca derecha hacia el hombro.

Separar los dedos de los pies y mantener el tobillo angulado (el pie se encuentra en ángulo recto con la pierna, y el tobillo interno y el externo tienen la misma longitud).

2 Llevar la mano derecha a la izquierda a lo largo de la línea central del cuerpo, creando un ángulo recto con el torso. Bascular sobre el borde externo del pie derecho. Doblar la rodilla izquierda y colocar el pie izquierdo en el suelo delante de la pierna derecha.

Palo sobre cuatro miembros

Chaturanga Dandasana

Contrapostura

- ▶ Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana)

Drishti

- ▶ Al suelo
- ▶ Al frente

Beneficios físicos

- ▶ Refuerza piernas, nalgas, abdominales, hombros, brazos y muñecas
- ▶ Mejora la circulación y la digestión
- ▶ Ayuda a aliviar tendinitis leves y la fatiga
- ▶ Da energía al organismo
- ▶ Genera potencia central

Beneficios mentales

- ▶ Mejora la concentración
- ▶ Desarrolla la concentración

Contraindicaciones

- ▶ Síndrome del túnel carpiano
- ▶ Embarazo (utilizar variante más sencilla)

Mantener la nuca en línea con la columna vertebral.

Alargar el cóccix hacia los talones y mantener las piernas muscularmente fijas y rectas.

Separar los dedos y presionar las manos con los nudillos en el suelo.

1 Llevar el cuerpo a una posición en tabla. Colocar las manos debajo de los hombros con los brazos rectos. Extender las piernas hacia atrás y flexionar los pies. Elevar los lados de la cintura. Manteniendo la elevación, centrar los omóplatos en la espalda.

Mantener los hombros al nivel de los codos o ligeramente por encima. No deben doblarse los hombros.

Mantener la cintura elevada de forma que no se doble hacia el suelo.

2 Mantener todas las acciones del paso 1. Espirar y bajar el cuerpo hasta que el brazo superior esté paralelo al suelo.

3 Mantener durante varias respiraciones. Deshacer la postura bajando el cuerpo al suelo.

Capítulo 5

Posturas invertidas

Estas posturas invierten los efectos de la gravedad, revitalizando todo el sistema. Reponen el cerebro y estimulan los órganos y los sistemas glandulares invirtiendo el flujo sanguíneo normal y la linfa. Tras una inversión, se restauran los patrones circulatorios normales con una nueva vitalidad. Asimismo, las inversiones refuerzan la parte superior del cuerpo y el sistema nervioso, mejorando la digestión y la eliminación. Requieren concentración y enfoque y crean claridad de percepción, aplomo equilibrado y calma. No suelen practicarse durante el embarazo, ni tampoco se practican durante la menstruación.



El arado

Halasana

Contrapostura

- ▶ Reposo sobre la espalda

Drishti

- ▶ Al extremo superior de los muslos

Beneficios físicos

- ▶ Ayuda a aliviar el dolor de espalda
- ▶ Estimula el tiroides y el paratiroides
- ▶ Estira los hombros
- ▶ Refuerza la columna vertebral
- ▶ Alivia el insomnio
- ▶ Ayuda a aliviar las molestias menopáusicas

Beneficios mentales

- ▶ Calma la mente
- ▶ Alivia el estrés leve y la ansiedad

Contraindicaciones

- ▶ Menstruación
- ▶ Lesiones del cuello/nuca (utilizar la variante más sencilla)
- ▶ Asma
- ▶ Embarazo
- ▶ Hipertensión



1 Echarse plano en el suelo, extender las piernas verticalmente doblando las rodillas hacia el pecho y después los pies hacia el techo.



2 Inspirar profundamente, presionar las manos en el suelo y echar las piernas hacia delante por encima de la cabeza.

La paloma

Eka Pada Rajakapotasana

Contraposturas

- ▶ De pecho a rodilla (Apanasana)
- ▶ Inclínación anterior sentada (Paschimottanasana)

Drishti

- ▶ Al frente
- ▶ Hacia arriba
- ▶ Cerrado

Beneficios físicos

- ▶ Da energía al cuerpo
- ▶ Abre los flexores de la cadera, muslos, pecho y hombros
- ▶ Mejora la circulación a la cavidad abdominal y la zona lumbar
- ▶ Estimula los sistemas circulatorio y de reproducción
- ▶ Alivia las molestias de la menstruación y la menopausia
- ▶ Favorece la función de tiroides, paratiroides y suprarrenales
- ▶ Terapéutica para la hipotensión, infertilidad y cefaleas

Beneficios mentales

- ▶ Da energía a la mente
- ▶ Alivia la depresión leve y la ansiedad
- ▶ Reduce el estrés

Contraindicaciones

- ▶ Lesiones de rodilla o cadera
- ▶ Lesiones de espalda u hombros



1 Doblar la rodilla izquierda y colocar el pie izquierdo cerca de la ingle derecha con los dedos de los pies en punta. Extender la pierna derecha recta hacia atrás, con la parte frontal del muslo, la espinilla y el dorso del pie en el suelo. Ensanchar la cadera hacia la derecha y cuadrar las caderas hacia el frente.

Girar el pie hacia el lado y agarrarlo fuertemente por la parte interna.



2 Estirar el brazo derecho hacia atrás con la palma encarada al techo. Inspirar y alargar los costados. Espirar y girar cabeza, torso, pecho y hombros a la derecha. Doblar la pierna y coger el pie derecho con la mano derecha.

Capítulo 7

Posturas de torsión

Las torsiones son un tipo excepcional de posturas ya que, después de las inclinaciones posteriores, resultan un ejercicio de enfriamiento y calmantes, mientras que después de las inclinaciones anteriores resultan estimulantes. A veces se las llama “posturas inteligentes” porque dan al organismo lo que necesita para volver a la homeostasis. Las torsiones masajean y tonifican todo el sistema visceral y desintoxican las glándulas y los órganos. Además, aumentan la circulación en los músculos espinales y los discos creando hidratación y movilidad. Aprietan los órganos abdominales conforme el tronco rota, permitiendo que nueva sangre entre en los órganos después de la torsión. En el caso de mujeres embarazadas, sólo deben utilizarse las variantes más sencillas.



Jathara Parivartanasana

Media torsión o torsión de la columna sentado II

Marichyasana II

Contrapostura

- ▶ El bastón del yogui (Dandasana)

Drishti o aspecto

- ▶ Al frente
- ▶ Hacia abajo
- ▶ Ojos cerrados

Beneficios físicos

- ▶ Tonifica los músculos abdominales
- ▶ Estimula los sistemas digestivo, circulatorio y linfático
- ▶ Mejora la función de la glándula pituitaria
- ▶ Refuerza y estira piernas y hombros
- ▶ Masajea riñones e hígado
- ▶ Abre hombros y pecho

Beneficios mentales

- ▶ Alivia la depresión leve
- ▶ Reduce el estrés y la ansiedad

Contraindicaciones

- ▶ Hipo o hipertensión
- ▶ Embarazo (después del primer trimestre)
- ▶ Insomnio
- ▶ Migraña
- ▶ Lesiones de rodilla o cadera (utilizar la variante más sencilla)



1 Empezar en Dandasana (véase página 170). Plegar la pierna izquierda en medio loto llevando el pie a la parte superior de la ingle del muslo derecho. Presionar las manos contra el suelo para elongar la columna vertebral.



2 Doblar la pierna derecha y colocar el pie cerca de las caderas.

Capítulo 8

Posturas de inclinación anterior

Las posturas de inclinación calman y sosiegan el sistema nervioso, además de generar una conciencia interna más profunda. Pueden abrir toda la parte posterior del cuerpo, estirando los isquiotibiales, las nalgas y la zona lumbar. Liberan tensiones y mejoran la digestión y la eliminación masajeando los órganos abdominales y limpiando hígado e intestinos. Las inclinaciones anteriores sentado aumentan la circulación en las extremidades inferiores y bañan el cerebro con sangre fresca y oxígeno renovado.



Inclinación anterior de pie o pinza del pie

Uttanasana

Drishti

- ▶ A las espinillas
- ▶ Cerrado

Beneficios físicos

- ▶ Refuerza pies, rodillas y muslos
- ▶ Estira isquiotibiales y pantorrillas
- ▶ Mejora la función de los sistemas digestivo y de reproducción
- ▶ Abre caderas e ingles
- ▶ Estimula los sistemas hepático, renal y digestivo
- ▶ Alivia las molestias menopáusicas, cefaleas, insomnio y fatiga
- ▶ Alivia las molestias por sinusitis

Beneficios mentales

- ▶ Calma el sistema nervioso
- ▶ Ayuda a aliviar el estrés, la depresión leve y la ansiedad

Contraindicaciones

- ▶ Lesiones de espalda (mantener las rodillas dobladas)
- ▶ Hipotensión
- ▶ Embarazo (aumentar la distancia de los pies y mantener las rodillas dobladas)

1 Posición con los pies paralelos Tadasana (véase página 28).



2 Inspirar, estirar los brazos hacia arriba y extender desde el bajo vientre hacia la punta de los dedos. Manteniendo la longitud, espirar, inclinarse hacia delante y tocar el suelo.



3 Manteniendo el espacio entre el vientre y los muslos, agarrar los dedos gordos de los pies. Utilizar la fuerza de la zona interna de los muslos para ensanchar los isquiones. Inspirar, elevar los lados de la cintura y plantar el cóccix. Espirar y doblar el torso profundamente hacia delante. Mantener durante varias respiraciones.

El Dios mono

Hanumanasana

Contrapostura

- ▶ Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Svanasana)

Drishti

- ▶ Al frente
- ▶ Hacia arriba hasta las puntas de los dedos

Beneficios físicos

- ▶ Refuerza y tonifica muslos e isquiotibiales
- ▶ Abre caderas y músculos de ingles y psoas
- ▶ Mejora la circulación
- ▶ Previene varices
- ▶ Estimula los sistemas digestivo, linfático y reproductor
- ▶ Estimula los órganos abdominales
- ▶ Previene y alivia los síntomas de ciática y hernias
- ▶ Mejora el equilibrio

Beneficios mentales

- ▶ Calma la mente
- ▶ Reduce el estrés, la depresión leve y la ansiedad

Contraindicaciones

- ▶ Lesiones de ingle
- ▶ Lesiones de rodilla o isquiotibiales
- ▶ Hipo o hipertensión (no levantar las manos por encima de la cabeza)



1 Postura de rodillas en el suelo. Avanzar con una zancada de la pierna izquierda y flexionar los dedos del pie posterior hacia el suelo.

Extender recta la pierna izquierda. Inspirar y tirar muscularmente desde el pie hacia atrás hacia la pelvis para cuadrar las caderas.



Mantener la fijación del pie y los músculos de la pantorrilla separando los dedos de los pies y presionando a través de la yema de los dedos gordos.

2 Apoyar las puntas de los dedos en el suelo.

Capítulo 9

Posturas en posición sentada

Las posturas en posición sentada y de meditación suelen ser calmantes y reconstituyentes, si bien algunas abren la cadera y exigen un mayor esfuerzo. Fomentan la vitalidad cuando se practican con una alineación adecuada de columna y pelvis. Mejoran la circulación, reducen la fatiga, centran la mente y tranquilizan el sistema nervioso. Las posturas en posición sentada y de meditación pueden efectuarse en cualquier momento. Las posturas de meditación deben practicarse a diario en combinación con la práctica de las asanas.



Mirando hacia el interior

Padmasana con Sanmukhi Mudra

Contrapostura

- ▶ Bastón del yogui (Dandasana)

Drishti

- ▶ Ojos cerrados

Beneficios físicos

- ▶ Calma el sistema nervioso

Beneficios mentales

- ▶ Centra la mente
- ▶ Reduce el estrés
- ▶ Aporta claridad mental
- ▶ Bloquea las entradas sensoriales y elimina las distracciones externas

Contraindicaciones

- ▶ Glaucoma
- ▶ Aparatos auditivos (no restringe el canal auditivo cuando se lleva)
- ▶ Afecciones de la córnea (situar suavemente las puntas de los dedos sobre los párpados en lugar de aplicar presión)



1 Empezar en postura de loto (véase página 156). Utilizar las manos para ensanchar la base del suelo de la pelvis; es decir, rotar los muslos y las caderas hacia dentro, alternativamente, conforme se expanden hacia los lados.



2 Reposar los dedos sobre los párpados, aplicando una presión leve; continuar con respiración profunda y regular a través de la nariz.

El sabio

Siddhasana

Contrapostura

- ▶ Bastón del yogui (Dandasana)

Drishti

- ▶ Al frente
- ▶ Ojos cerrados

Beneficios físicos

- ▶ Incrementa la circulación sanguínea en la parte inferior de la columna
- ▶ Tonifica los órganos abdominales a través de la acción respiratoria
- ▶ Elonga la columna
- ▶ Abre las caderas
- ▶ Refuerza la parte baja y media de la espalda
- ▶ Calma el sistema nervioso

Beneficios mentales

- ▶ Centra la mente
- ▶ Reduce el estrés
- ▶ Aporta claridad mental

Contraindicaciones

- ▶ Lesiones lumbares, de cadera, de rodilla o de tobillos (utilizar la variante más sencilla)



1 Posición sentada con las piernas extendidas (Dandasana, página 170), conforme se estira la columna desde el cóccix hacia la coronilla.



2 Acercar la planta del pie izquierdo al borde interno del muslo con el talón hacia el perineo.

Otras variantes. Mudras

Un *mudra* es un gesto de la mano que completa un circuito de energía en cuerpo y mente. Ayuda a crear un efecto calmante y favorece diversos tipos de concentración. Para más información véase capítulo 1, páginas 25 y 26.



Gyana mudra



Gyana mudra



Gyana mudra



Dhyana mudra

Capítulo 10

Posturas de reclinación y relajación

Las posturas de reclinación suelen efectuarse como un descanso al final de un ejercicio. Reducen la fatiga, aumentan la claridad de pensamiento y abren espacios dentro del organismo que suelen cerrarse por tensión. Cada una de las posturas de reclinación descritas en este capítulo incrementa la flexibilidad a través de ingles y caderas, estimula la digestión y eliminación, y refuerza y estira la zona lumbar y las piernas.

Las posturas de relajación alivian y equilibran el sistema nervioso, ofreciendo al cuerpo reposo de la actividad física. La postura del niño se aplica en cualquier ejercicio cuando se precisa reposo. La del cadáver es la quintaesencia de las posturas regenerativas. Suele efectuarse al final de un ejercicio para una profunda relajación y rejuvenecimiento. A menudo, se considera la postura del cadáver como la más complicada porque exige permanecer quieto y receptivo.

Es importante darse tiempo en las posturas de reclinación y relajación para respirar y disfrutar completamente de las sensaciones experimentadas al practicarlas.



El héroe acostado

Supta Virasana

Contrapostura

- ▶ Perro mirando hacia abajo (Adho Mukha Savasana)

Drishti

- ▶ Hacia el techo
- ▶ Ojos cerrados

Beneficios físicos

- ▶ Abre y libera la zona lumbar
- ▶ Abre el pecho para una mayor capacidad pulmonar
- ▶ Mejora la salud y la función de caderas, rodillas y tobillos
- ▶ Estimula la productividad del tiroides y el paratiroides
- ▶ Ayuda a aliviar las molestias menopáusicas
- ▶ Ayuda a normalizar la hipertensión
- ▶ Calma el sistema nervioso

Beneficios mentales

- ▶ Crea sensación de fundamento y estabilidad
- ▶ Incrementa la claridad de pensamiento
- ▶ Calma la mente

Contraindicaciones

- ▶ Lesiones de rodilla o tobillo (utilizar la variante más sencilla)
- ▶ Artritis (utilizar la variante más sencilla)
- ▶ Enfermedad cardíaca
- ▶ Embarazo (después del primer trimestre, utilizar la variante más sencilla)



1 En posición arrodillada, alinear los pies y tobillos rectos hacia atrás desde las rodillas.



2 Empujar los músculos de las pantorrillas hacia atrás con las manos, manteniendo cantidades equivalentes de músculo en los lados internos y externos de las piernas. Apoyar la frente en el suelo, si es necesario.



3 Sentarse entre los tobillos y extender desde la cintura hacia la cabeza. No dejar espacio entre la parte interna de los tobillos y los muslos.

El cadáver

Savasana

Drishti

- ▶ Ojos cerrados

Beneficios físicos

- ▶ Reduce la presión arterial
- ▶ Relaja y rejuvenece el cuerpo
- ▶ Reduce la fatiga

Beneficios mentales

- ▶ Reduce el estrés, la depresión y la ansiedad leves
- ▶ Reduce el insomnio
- ▶ Calma y centra la mente

Contraindicaciones

- ▶ Embarazo (utilizar la variante más sencilla o relajarse sobre uno u otro lado del cuerpo con las rodillas hacia el pecho)
- ▶ Lesiones de espalda o columna vertebral (utilizar la variante más sencilla)



1 Posición sentada con las piernas extendidas y las manos en los lados.



2 Sostenerse con los brazos conforme incrementa la reclinación hacia el suelo.

Capítulo 11

Rutinas de hatha yoga

Las asanas de yoga descritas en este libro ofrecen un gran beneficio cuando se practican individualmente. Una vez nos hemos familiarizado con las posturas, resulta ventajoso realizarlas en series secuenciadas. Este capítulo introduce una serie de asanas que, en conjunto, forman una rutina similar a la que podemos experimentar en una clase de yoga. Las rutinas ofrecen una secuencia o un flujo para nuestra práctica del yoga que nos permite coordinar la respiración con los movimientos. Conjuntamente con la respiración consciente y el movimiento, podremos aumentar la sensibilidad de nuestro cuerpo físico y energético, y establecer una relación entre ellos. Esta conciencia es la esencia de la alineación. Las rutinas también ayudan a conjuntar toda la práctica estableciendo una conexión consciente entre una postura y la siguiente. El yoga no significa sólo lo que ocurre durante la postura, sino también lo que ocurre antes y después de la misma. El movimiento consciente de una postura a otra nos ayudará a centrar y experimentar el yoga como una meditación en movimiento. Cabe destacar que hay algunas posturas en las rutinas que no se describen en el texto de este libro. Por ello, si es posible, recomendamos dominar primero posturas similares descritas en el libro que nos preparen para estas rutinas.



Yoga suave I

Las posturas simples en esta rutina ofrecen una relajación máxima y pueden ser realizadas por alumnos de yoga de cualquier nivel. Efectuar la rutina en un entorno silencioso sin distracciones. Permanecer en la postura el tiempo que sea cómoda. Cuidar la respiración y sentir cómo fluyen naturalmente los pensamientos entrando y saliendo de la conciencia como nubes flotando en el cielo. En caso de distracciones durante el ejercicio, volver a poner atención en la respiración. Concluir con Savasana (Cadáver) durante un mínimo de 10 minutos. Si se van a efectuar los ejercicios de Yoga suave II en la siguiente página, reposar en Savasana, sobre el estómago o en la postura del niño si fuera necesario, antes de proceder a la siguiente postura.



Cadáver apoyado
Savasana apoyado
página 196



Sabio (variación)
Siddhasana
página 176



Torsión suave de la
columna (variación)
página 122



Inclinación anterior
apoyada



Inclinación anterior
de pie
Uttanasana
página 138



El niño apoyada
Balasana
página 194



Puente apoyado
Salamba
Setu Bandha
Sarvangasana
Página 190



Torsión apoyada de
la columna



Piernas muro arriba
Viparita Karani
página 94



Ángulo fijo inclinado
Supta Baddha
Konasana
página 186



Cadáver apoyado
Savasana apoyado
página 196

Saludo a la luna I

Se trata principalmente de un saludo en inclinación posterior. Coordinar los movimientos con la respiración. En caso de precisar reposo, permanecer en la postura del niño durante 10 respiraciones antes de continuar. Esta serie se presenta con el lado derecho. Completar la serie y después repetir con el lado izquierdo.



Espirar, Montaña
Tadasana
página 28



Inspirar, Montaña
(brazos por encima
de la cabeza)
Tadasana
página 28



Espirar, Inclinación
anterior de pie
Uttanasana
página 138



Inspirar, Guirnalda
(variación)
Malasana
página 150



Espirar, colocar las
manos hacia abajo
Desplante



Inspirar, Desplante de
media luna (variación)
Alanasana
página 38



Espirar, Desplante



Inspirar, Camello
(variación)
Ustrasana
página 104



Espirar, Pose
del niño
Balasana
página 194



Inspirar, Cobra hacia
delante
Bhujangasana
página 100



Espirar, Potura
del niño
Balasana
página 194



Inspirar, Camello
(variación), espirar
Ustrasana
página 104